

## 冷しゃぶサラダそば

豚肉や良質なタンパク質です。1日3食、バランスのよい食事を適量とり、あわせて、骨づくり・筋肉づくりに欠かせない栄養素を積極的にとりましょう。

### <主な材料・2人分>

そば	2束
豚ももしゃぶしゃぶ用肉	120g
水菜	1/4束
きゅうり	1本
みょうが	1個
青じそ	2枚
ミニトマト	2個
いりごま	適量
めんつゆ	お好みで



### <作り方>

- ① 水菜は3cmの長さに切り、青じそは軸を取り除き、千切りにする。みょうがときゅうりは斜めの薄切りにする。ミニトマトは1/4に切る。
- ② 豚肉は熱湯の中でかるく茹でて、冷水に入れて冷やし、水気を切っておく。
- ③ 別の鍋に湯を沸かし、そばを袋の表示時間通りに茹で、冷水で冷やして水気をきる。
- ④ 器に③のそばを盛って②の肉と①の野菜を盛り付け、いりごまをふる。
- ⑤ つゆ用の椀にめんつゆを入れる。④をつけて頂く。

エネルギー 503 kcal 蛋白質 30.6 g 塩分 5.1 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)